

# 合理膳食 均衡营养

## 高新区专业人士为居民传授健康饮食之道

本报讯(记者宋显晖)“水果能当主食吗?”“吃饭过快会导致肥胖?”“炒菜什么时候加盐合适?”8月3日上午,珠海高新区党群服务中心的多功能厅里一片热闹氛围,高新区社会事业局联合区人民医院、唐家湾镇卫生院、金鼎社区卫生服务中心和辖区各社区,正在这里开展首届“相约高新,不‘健’不散”活动,由专业人士传授吃什么、怎么吃的科学知识,倡导健康文明生活方式,传播

“每个人是自己健康第一责任人”的理念。

本次活动以“合理膳食、均衡营养”为主题,主要内容包括邀请百余名居民代表在倡议墙上签名,承诺加入“关注均衡膳食,促进‘减油、减盐、减糖’”专项行动,由基层医疗机构健康教育工作者作“饮食之道”主题演讲,开展“酸甜果味俏,创意思维妙”为主题的蔬果拼盘大赛,更有以“吃得健康,答得明白”为主题的有奖抢答和现场大家齐

做“拍打操”运动等精彩环节。

其中,蔬果拼盘大赛吸引了全区来自机关、企业、学校、医院、社区、居民共8支队伍报名参赛。比赛中各组参赛选手施展看家本领,发挥奇思妙想,用普通的刀具雕刻,将日常食用的瓜果蔬菜搭配,拼摆成五彩缤纷、别具一格的造型。值得一提的是,各参赛队介绍作品主题创意和营养搭配环节,有的改编《吉祥三宝》,一问一答介绍果蔬;有的自创水果营

养诗“蜜瓜清凉解暑佳,蓝莓护眼强心脏,蔬果营养价值高,适量食用才健康。”以通俗易懂的顺口溜科普各种果蔬的营养功效,让现场观众在娱乐中学到健康生活方式。最后,社区代表队为食组合的作品以别致的造型和丰富全面的搭配力拔头筹。

活动现场还发放了健康五谷杂粮礼包、“小三件”(限量盐勺、限量油壶和健康BMI尺)及健康饮食等宣传资料约800余份。

## “一码通用全支付”智慧医疗支付共享平台在肇庆投用

# 只需一个诊疗号挂号缴费全搞掂

据新华社广州8月3日电“一码通用全支付”智慧医疗支付共享平台在广东肇庆市投入使用。只需一个诊疗号,患者就能用手机在平台上的所有医院用医保卡、银行卡或微信挂号、缴费。

两天前,肇庆市民刘伟

军用智慧医疗平台挂了端州区华佗医院老中医黄柳和的专家号。黄医生的诊疗单一开出,刘伟军的手机上就有了显示。他用医保卡付了账,黄医生的电脑便得到通知,打针就开始了。

7月26日,肇庆市第二人民医院、高要区人民

医院和端州区华佗医院等3所医院启动了肇庆市智慧医疗支付共享平台。平台融合社保、金融等多个行业标准,在社保卡移动支付与医疗报销方面实现重大突破。

平台通过与社保局对接,实现了基本医疗报销移

动化功能,即在共享平台线上挂号同步享受基本医疗自动报销服务。

肇庆市卫生健康局局长曹伟光表示,智慧医疗平台利用移动互联网技术提供预约分诊、移动支付、诊间结算等便民措施,提升了便民惠民医疗服务水平。

冷暖你先知



### ◆珠海陆地天气

多云间阴天,有阵雨或雷阵雨  
温度:26℃-30℃  
湿度:70%-95%  
风向风速:东南 陆地2-3级

### ◆珠海未来3天天气

星期一:多云,有阵雨或雷阵雨  
26℃-31℃  
星期二:多云有阳光,有一两阵雨  
27℃-32℃  
星期三:晴到多云,午后有一两阵雨  
27℃-32℃

(本报记者 许晖整理)

### PM2.5 每日监测

| 点位 | AQI级别 | AQI类别 |
|----|-------|-------|
| 吉大 | I     | 优     |
| 前山 | I     | 优     |
| 唐家 | I     | 优     |
| 斗门 | I     | 优     |

截至8月3日18时  
数据来源:珠海市生态环境局

言传身教 德育树人  
从小树立诚信美德

诚